

Filé de peito com salsão e suco de laranja



Foto: Milza Moreira Lwana

Ingredientes

- 1 pacote de filé de peito de frango
- Suco de uma laranja
- Sal, alho e pimenta a gosto
- 2 xícaras de talo e folha de salsão picados

Modo de fazer

1. Tempere os filés de peito com sal, alho e pimenta e deixe marinar no suco de laranja por pelo menos 30 minutos.
2. Refogue os filés de frango virando-os até que fiquem dourados. Acrescente o salsão, o suco de laranja no qual a carne foi marinada e misture. Tampe a panela e deixe cozinhar.
3. Se necessário, acrescente pequena quantidade de água morna para o cozimento.

Sugestões

- ❖ Se disponível, use uma panela wok para o preparo desse prato. Essa panela proporciona cozimento rápido e uniforme, ideal para o preparo desse tipo de prato.
- ❖ Experimente a mesma receita usando alho-porró no lugar do salsão.



Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortalças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

RitaE, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

Hortalica não é só salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortalica não é só salada

Frango



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

Batata-doce, quiabo e aipo,
entre outras hortalças, podem fazer
a diferença no preparo de frango

Conheça outras coleções no site

Hortalica não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

como comprar, conservar
e consumir hortalças

hortalica e dinheiro
não se jogam fora

como obter o melhor
de cada hortalica

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL



Hortaliça também combina com frango

O frango já foi prato exclusivo de domingo em um passado relativamente recente. Nas últimas décadas as mudanças no sistema de produção tornaram a carne de frango muito mais acessível e ela passou a fazer parte do dia a dia dos brasileiros.

Como as demais carnes, o frango é uma fonte importante de proteínas na dieta. Mas uma alimentação saudável precisa de outros nutrientes além das proteínas. Ao combinar o frango com hortaliças você estará acrescentando à sua dieta vitaminas, minerais e fibras necessários para a manutenção da saúde. Acrescente a essa dupla uma fonte de energia, como arroz, mandioca ou macarrão, e pronto - você tem uma refeição completa.

Para economizar tempo na cozinha, apresentamos três receitas práticas e rápidas com ingredientes facilmente encontrados no mercado. Sem gastar muito tempo e dinheiro, você pode melhorar a sua alimentação e a de sua família. A primeira receita combina o frango assado com a batata-doce, uma variação do tradicional frango com batata. A segunda é uma receita tradicional da cozinha mineira, o famoso frango com quiabo. Você verá que nessa receita o quiabo mantém sua cor verde e de quebra fica livre da baba que desagrada muitas pessoas; tudo graças ao acréscimo de tomate na receita. Finalmente, uma receita diferente que usa o salsão, também chamado de aipo. Essa é uma ótima opção para dias quentes, quando o corpo pede uma alimentação mais leve e refrescante.

Não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes, pois não há como errar na proporção; é uma questão de gosto. Para quem nunca cozinhou hortaliça com frango, as receitas trazem as quantidades que foram usadas para preparar as receitas das fotos. Mantenha a quantidade descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortaliça em função do gosto e da disponibilidade de cada ingrediente.

Outra maneira de preparar hortaliça com frango é combinar esses dois ingredientes no recheio de torta de frango. Você pode usar aipo ou salsão, alho-porró, pimentão de diversas cores, ervilha, cenoura e espinafre para trazer mais sabor e mais nutrientes para esse prato tão apreciado pelos brasileiros.

Frango assado com batata-doce



Foto: Milza Moeira Lana

Ingredientes

- 1 pacote de coxa ou sobrecoxa de frango
- 1 batata-doce com casca picada em pedaços de cerca de 1,5 cm de espessura
- Suco de uma laranja
- Alho e sal a gosto
- Óleo para untar

Modo de fazer

1. Tempere os pedaços de frango com sal e alho. Cerca de uma hora antes do preparo, acrescente o suco de laranja e deixe o frango marinar nesse líquido.
2. Unte um tabuleiro, disponha os pedaços de batata-doce e por cima disponha os pedaços de frango. Despeje o líquido sobre o frango.
3. Leve ao forno a 230 °C ou à temperatura indicada no seu forno para assar carnes.
4. Quando o frango estiver corado, vire os pedaços para corar o outro lado.

Sugestões

- ❖ Substitua metade do suco de laranja por igual quantidade de vinho branco.
- ❖ Sirva com arroz, salada verde e farofa de ovo.

Frango com quiabo da dona Vilma*



Foto: Milza Moeira Lana

Ingredientes

- 1 pacote de asa e coxinha de asa de frango
- 300 g de quiabo picado em rodela grossas
- 2 tomates maduros
- Alho e sal a gosto
- Cebola picada em rodela

Modo de fazer

1. Refogue o frango temperado com alho e sal em uma panela untada. Use de preferência uma panela grossa ou antiaderente. Tampe a panela e deixe fritar até que o frango esteja corado. Mexa algumas vezes para corar de maneira uniforme. Se o frango soltar muita gordura, remova o excesso. Remova o frango da panela e reserve.
2. Na mesma panela usada para refogar o frango adicione a cebola e refogue por alguns minutos até que ela esteja macia. Volte com o frango para a panela e misture-o com a cebola. Espalhe o quiabo por cima do frango, sem misturar, e por cima dele coloque o tomate fatiado.
3. Com auxílio de uma colher, mexa com cuidado nas laterais da panela somente para dar uma ajeitadinha e descer o quiabo um pouco, mas sem misturar muito. Acrescente água quente para cozinhar e formar um caldo.

Sugestões

- ❖ Sirva com angu de fubá ou de milho-verde.
- ❖ Se quiser seguir a tradição mineira, cozinhe em panela de ferro.

* Receita gentilmente cedida por Vilma Moreira Lana.